

2026年3月13日

報道関係者各位

Inspire Medical Systems Japan合同会社

【世界睡眠デー*】睡眠時無呼吸症候群（SAS）罹患者の約50%が「突然死リスク」を認知 — Inspire Medical Systems Japanが定量調査を発表 —

Inspire Medical Systems Japan合同会社（本社：東京都千代田区、Country Manager：有田 哲也、以下 Inspire Japan）は、2026年3月13日の世界睡眠デーにあわせ、「睡眠に関する定量調査」を発表しました。今回の調査は、Inspire Japanが閉塞性睡眠時無呼吸症候群（Obstructive Sleep Apnea; OSA）の患者さんに新たな治療法である「舌下神経電気刺激療法（Inspire）」を提供する企業として、日本の生活者に向けて行う「より良い睡眠についての啓発活動」の一環として、昨年につき発表するものです。

今回の調査結果では、睡眠状況や睡眠に関する理解に関しては前回から大きな変化が認められず、引き続き睡眠に関する意識向上のための啓発を継続することの重要性が認められました。また、新規で追加した設問の結果からは、SASが働き盛りの世代にとって「労働生産性の低下」や「日常生活における危険度の増大」などをもたらすとともに、SAS罹患者の多くが「SASは突然死や心筋梗塞・心不全などの心血管系疾患のリスクである」と認知していることが明らかになりました。

Inspire Japanは、今回の調査結果をふまえ、引き続き日本人の睡眠に対する意識を高め、睡眠の質を向上させるための行動に取り組むとともに、突然死や心血管系疾患などのリスク回避につながるSAS治療の普及につとめることが重要課題であると考えます。

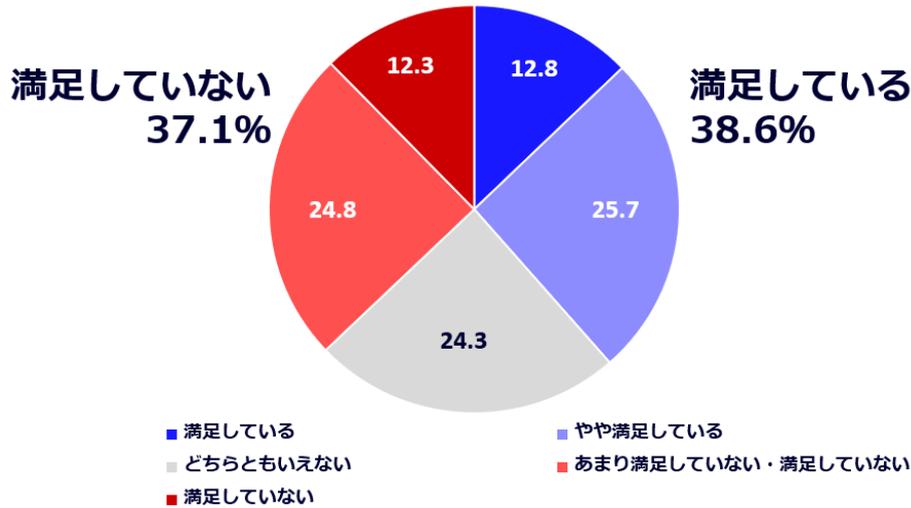
また、今回の調査結果につきまして、医療法人RESM理事長の白濱龍太郎先生よりコメントをいただいております。あわせてご覧いただけますと幸いです。

「睡眠に関する定量調査」結果サマリー



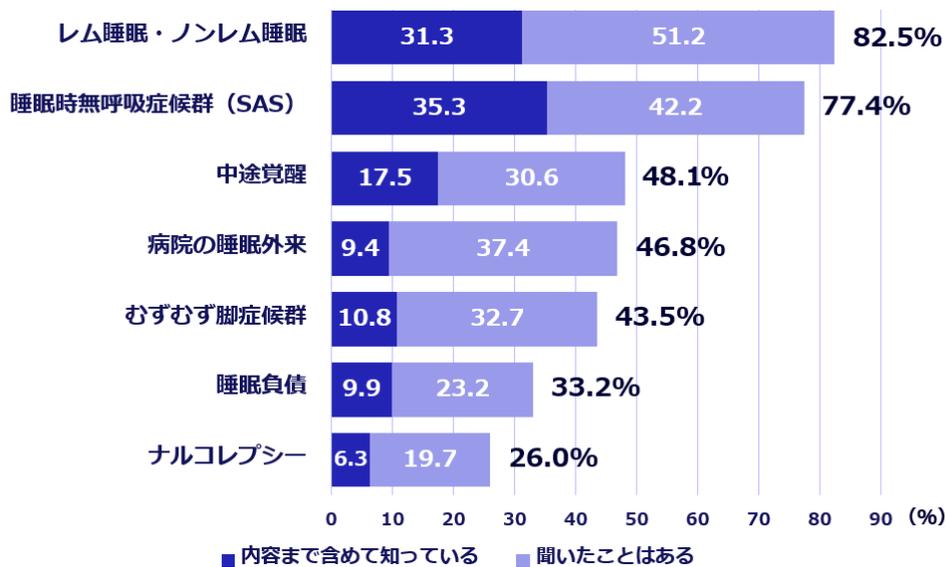
- 平日の平均睡眠時間は6.3時間、休日は6.7時間で、前回から大きな変化は認められませんでした。
- 男性50代の平日平均睡眠は6.0時間で、前回同様に全世代で最も睡眠不足の年代でした。
働き盛りの世代では仕事や家庭負担が重なり、十分な睡眠時間を確保できていない実態が示唆されます。

睡眠時間に対する満足度



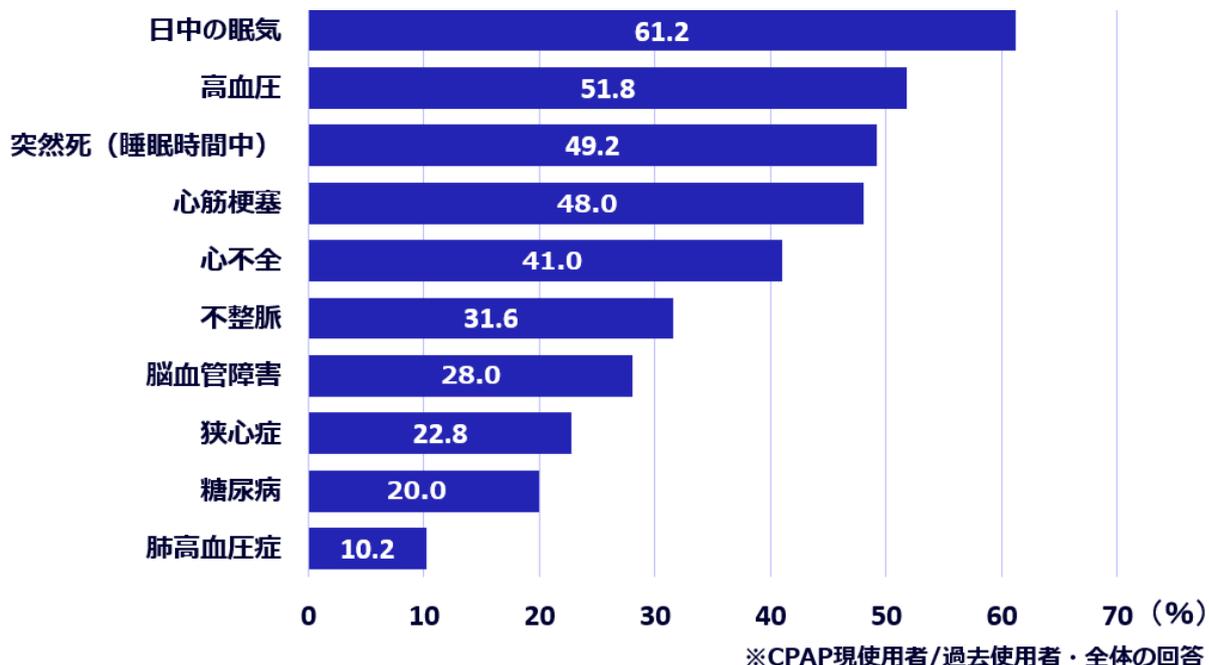
- 睡眠時間への満足度は38.6%、睡眠の質への満足度は29.5%と、こちらも前回と大きな変化は認められませんでした。
- 満足度においても、睡眠時間・睡眠の質ともに40-50代の働き盛りの世代において低い傾向が認められました。

睡眠に関する用語や症状の認知



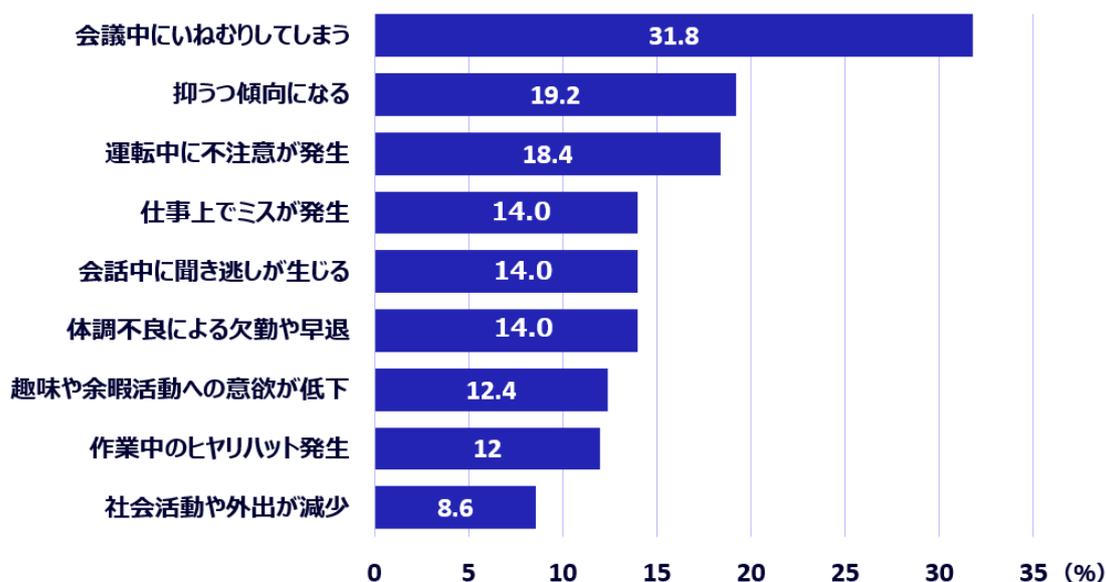
- 「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」の名称認知率は77.4%と高いものの、その内容の認知率は35.3%と前回同様低いままでした。
- 「病院の睡眠外来」は名称認知率46.8%、内容認知率9.4%と中程度でした。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)のリスク認知（今回新たに追加した設問）



- SASのリスク認知は「日中の眠気」「高血圧」「突然死」が高いことがわかりました。
- CPAP現使用の50代では、それに加え「心筋梗塞」「心不全」といったリスクの認知が特に高く認められました。
- SASは「命にも関わる疾患」として危機認識を持たれている一方、実際の受診や治療行動につながっているかが今後の課題と考えられます。

「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」による症状・発生頻度（今回新たに追加した設問）



- SASの症状としては、「会議中のいねむり」「抑うつ傾向」「運転中不注意」の順に高い傾向が見られました。
- SASは単なる体調不良の範囲を超え、労働生産性の低下や事故リスク増大といった社会的影響を伴う疾患であることが示唆されます。

白濱 龍太郎 先生（医療法人RESM 理事長）コメント

今回の調査結果を拝見して、睡眠に対する社会的な関心は高まっているものの、依然として「実態を伴う理解」には至っていない現状を再認識しました。ウェアラブルデバイスなどの普及により、自身の睡眠を可視化する層は増えていますが、それはまだヘルスリテラシーの高い一部の層に留まっています。平日の平均睡眠時間が6.3時間、睡眠時間への満足度が4割に満たないというデータ、特に働き盛りの40～50代が最も睡眠不足であるという結果は、日本の社会構造が抱える深刻な課題を反映しています。

また、睡眠時無呼吸症候群（SAS）治療経験者の約半数が、SASは「突然死」や「心筋梗塞」などの心血管系疾患のリスクであると認知していましたが、SASは「全身の血管を傷つける炎症性疾患」といっても過言ではありません。内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症は、重なることで動脈硬化を進行させ、生命に関わる疾患を招くことから「死の四重奏」と呼ばれます。そこにSASが加わり「五重奏」となれば、リスクはさらに増大し、将来の健康は著しく損なわれます。

しかしながら、日本ではSAS潜在患者の8割以上が未受診であるのが実情です。SASの放置は個人の健康を害するだけでなく、労働生産性の低下や、交通事故リスクを非罹患者の約2倍に高めるなど、社会的な損失に直結します。最も分かりやすいサインの一つは「いびき」です。ご本人だけでなく、パートナーを含めた周囲の方がそのリスクに気づき、受診へと一歩踏み出すことが、突然死を防ぎ、豊かな人生を守る鍵となります。

（652字）

「睡眠に関する定量調査」調査概要

調査名：睡眠に関する定量調査

調査方法：オンライン上でのアンケート調査

調査地域：全国

調査対象：30～79歳の男女 10,000名

調査期間：【SCR】 2025年11月13日（木）～2025年11月17日（月）

【本調査】 2025年11月18日（火）～2025年11月20日（木）

調査企画：Inspire Medical Systems Japan合同会社、株式会社dentsu health Japan

世界睡眠デーについて

世界睡眠デー（毎年3月の第3金曜日）は、世界睡眠学会（World Sleep Society）によって、健康的な睡眠の重要性や正しい知識の普及などを目的に、2008年に制定されたものです。この日は世界各国で、睡眠に関する医学的、教育的、社会的な問題に対する取り組みや、睡眠障害の予防と管理を促進するための啓発活動などが行われています。

Inspire Medical Systems Japan合同会社について

Inspire Medical Systems Japan合同会社は、閉塞性睡眠時無呼吸症候群の治療に使われる「舌下神経電気刺激装置」の開発・販売を行う会社です。本社は米国ミネソタ州ゴールデンバレーにあり、2007年1月に創業され

ました（日本法人設立は2023年1月）。舌下神経電気刺激装置は日本においても厚生労働省の承認を得ており、公的保険が適用される治療法です。所定の講習を受講した専門の医師によって治療が行われ、手術で埋め込まれた装置が、呼吸に合わせて刺激を与え、気道を開くシステムです。詳細については <https://www.inspiresleep.jp/> をご覧ください。

調査に関するお問い合わせ先
Inspire Medical Systems Japan合同会社 担当：渡辺 美央 support-japan@inspiresleep.com Tel: 03-6269-3215